

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

Полежаев

2021 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБВ ДО Юнош

ст. Латвийской


спортивной школы

от « 01 » сентября 2021 года

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ПОЛТАВСКОЙ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№/п	Наименование отделения	Кол-во групп	Фактическое количество часов	Количество групп/часов учебных занятий за год										
				программы спортивной подготовки, в том числе по этапам обучения					Спортивной специализации					
				1	2	3	1	2	3	4	5			
1	Спортивные единые программы (борьба спортивная)	3	1560	-	-	2	936	1	624	-	-	-	-	-
4	Футбол	2	936	-	-	2	936	-	-	-	-	-	-	
ИТОГО:			5	2496			4	1872	1	624				

Руководитель структурного подразделения



 А. Н. Черкаева

Годовой план тренировочной нагрузки
 Этап начальной подготовки 2, 3 года спортивной подготовки по вольной борьбе негелльная нагрузка 9 (академ. час)

Утверждаю
 Директор МБУДО ДЮСШ
 ст. Полтавской
 Р.А. Быков
 «31» 08 2019 г.

Разделы подготовки	сентябрь												авг	Итого
	сеп	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг		
Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	18	17	13	13	16	15	16	17	13	13		7	178
	по планам самостоятельной подготовки												17	3
Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		4	84
	по планам самостоятельной подготовки												7	3
Технико-тактическая подготовка	в период основной подготовки	11	12	12	12	12	11	13	14	14	13		4	135
	по планам самостоятельной подготовки											4	3	
Теоретическая и психологическая подготовка	в период основной подготовки	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3		4	33
	по планам самостоятельной подготовки													
Восстановительные мероприятия		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		1	28
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1		1		1				5
Участие в соревнованиях		1	1	1	1				1	1				5
Общее количество тренировок в год														208
Количество часов в неделю (академических)														9
Количество часов в год (академических)														468

Тренер *Юр. В. П. Прохуров* Заместитель директора *Юр. В. П. Прохуров*

Годовой план тренировочной нагрузки
Тренировочный этап и 1, 2 год спортивной подготовки по вольной борьбе недельная нагрузка 12 (академ. час)

Утверждаю
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 ст. Полтавской
 Р.А. Быков
 «31» 08 Октября
 2024 г.

Разделы подготовки	сеп												авг	Итого
	сеп	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апр	май	июнь	июль	авг		
Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15		8	174
	по планам самостоятельной подготовки											14	6	
Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12		5	143
	по планам самостоятельной подготовки										12	7		
Технико-тактическая подготовка	в период основной подготовки	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		10	193
	по планам самостоятельной подготовки										17	6		
Теоретическая и психологическая подготовка	в период основной подготовки	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3		3	44
	по планам самостоятельной подготовки										4	2		
Восстановительные мероприятия		4	4	4	4	3	3	3	4	4	4		4	44
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1				1	1				6
Участие в соревнованиях		2	2	2	2	2	2	3	2	1				20
Количество тренировок в неделю														6
Общее количество тренировок в год														312
Количество часов в неделю (академических)														12
Количество часов в год (академических)														624

Тренер *Б.М. Проскудин*

Заместитель директора *Н.Н. Чернышова*

Утверждаю
 Директор МБУДО ДЮСШ
 ст. Подгавской
 Р.А. Быков
 «30» 08 2021г.



Годовой план тренировочной нагрузки
 Этап начальной подготовки 2, 3 года спортивной подготовки по вольной борьбе недельная нагрузка 9 (академ. час)

Разделы подготовки	сентябрь												итого	
	сеп	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг		
Общая физическая подготовка	в период основной подготовки	18	17	13	13	16	15	16	17	13	13		7	178
	по планам самостоятельной подготовки												17	3
Специальная физическая подготовка	в период основной подготовки	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		4	84
	по планам самостоятельной подготовки												7	3
Технико-тактическая подготовка	в период основной подготовки	11	12	12	12	12	11	13	14	14	13		4	135
	по планам самостоятельной подготовки												4	3
Теоретическая и психологическая подготовка	в период основной подготовки	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3		4	33
	по планам самостоятельной подготовки													
Восстановительные мероприятия		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		1	28
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1			1		1				5
Участие в соревнованиях									1	1				5
Количество тренировок в неделю														4-5
Общее количество тренировок в год														208
Количество часов в неделю (академических)														9
Количество часов в год (академических)														468

Тренер *В.М. Писемский*

Заместитель директора *В.Н. Черкаев*